

# きゅうしょくだより6月号

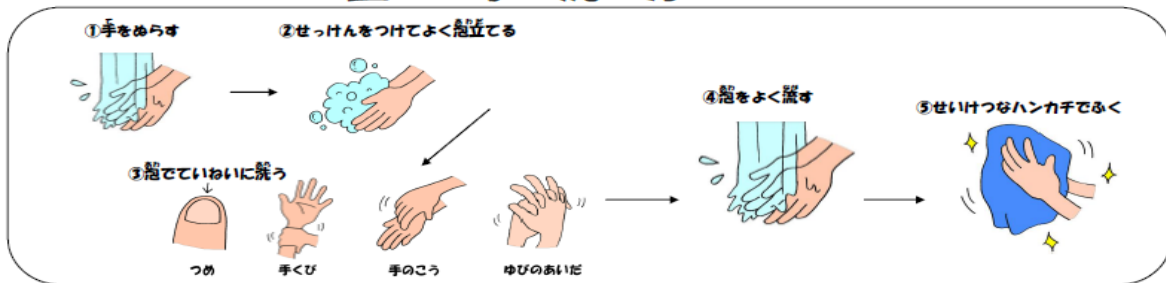
令和元年. 5. 28 神戸市立神戸祇園小学校

梅雨がもうすぐ、やってきます。梅雨は、1年中でもっとも雨がたくさんふる季節です。ジメジメして食中毒を起こすバイキンが大活躍します。食べ物の中にバイキンが増えても、味やにおいは、変わりません。また、食べ物にバイキンがつくと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。

**6**がつ きゅうしょくもくひょう  
月の給食目標

えいせい き  
衛生に気をつけよう

あなたは出来ていますか？ **ただ正しい手の洗い方**



こんなときに  
手を洗おう！



## 給食試食会のお知らせ

6月11日(火)に保護者の方を対象に給食試食会を行います。先日、PTAより配布されましたが、当日の献立は「ライ麦パン、牛乳、ビーフストロガノフ、温野菜(ブロッコリー)」です。

6月は食育月間です。5・6年生は「こうべ朝食メニューコンテスト」に取り組んでいます。

「手軽においしい！家族に作ってあげたい朝食メニュー」というのがこのコンテストのテーマです。家族の好みでサラダの中に入る食材をいろいろ変えたり、スクランブルエッグにハム・チーズを入れるなど家族が喜ぶメニューを考えています。栄養素の仲間分けもワークに書きこみます。このコンテストを通して食事の大切さを学んでほしいと思います。裏面にお家の人のコメント欄もありますので、よろしくお願ひします。6月10日(月)が校内メ切で、市役所に出します。

# 6月のこんだてしょうかい

## ☆新料理

- 7日（金）ソトアヤム（インドネシア料理）  
12日（水）ユーリンチー（中国料理）

コンベクション  
オープン料理



## 焼き物料理に変更します。

- 4日（火）あらびきソーセージ  
20日（木）焼ハンバーグ
- 14日（金）赤魚の塩焼き

## スチームで蒸します。

- 6日（木）カリフラワーのスープに  
25日（火）えだまめ
- 11日（火）温野菜（ブロッコリー）

## 新メニューの紹介「ソトアヤム」（インドネシア料理）

材料4人分）

鶏肉	160 g	おろしにんにく	2.5 g
うずらたまご	1人2~3個	いため油	適量
はるさめ	20 g	レモン果汁	2.5 g
キャベツ	1/4個	砂糖	小さじ1/4
玉ねぎ	中1/2個	塩	小さじ1
青ねぎ	1/3束	カレー粉	小さじ1/4
しょうが	ひとかけ	コリアンダー	少々

作り方

- 1)キャベツは短冊切り、玉ねぎはくし形、ねぎは小口切りにする。
- 2)しょうがはすりおろす。うずらたまごはゆでて殻をむく。
- 3)はるさめは水でもどす。
- 4)油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉をいため、塩をする。玉ねぎを入れていため、水520mLを入れて煮る。
- 5)煮えたら、表面にういたアクをとり、キャベツ・うずら卵・1/2量の調味料を入れて煮る。
- 6)残りの調味料・カレー粉・コリアンダーで味をととのえ、最後にはるさめ・ねぎ・レモン果汁を入れ、煮る。